

美國世界佛教會

*International Buddhism Association Inc.*

# 佛康心理導航

廣州大佛寺方丈耀智法師弘法續集

袈裟塵緣 連載(三) -- 鄭聖星

愛、婚姻 -- 唐琬喜

淺談《黃帝內經》百病生于氣

自然平衡養生法

中美佛教的橋梁——耀智法師



二零一三年九月一日第七期

<http://www.fokang.org>

ISSN1949-0429



符文彬醫生（左）

廣東省針灸學會會長、廣東省中醫院大針灸科主任。

廣州中醫藥大學見習醫生鄭聖星（右）



李滋平醫生（右）

廣東省中醫院針灸科主任、碩士生導師。

廣州中醫藥大學見習醫生鄭聖星（左）



左：鄭聖星，《佛康心理導航》雜誌總編；

右：唐琬喜，《佛康心理導航》雜誌主編。



# 目 錄

美國世界佛教會  
International Buddhism Association Inc.  
二零一三年九月一日 第七期  
《佛康心理導航》

《佛康心理導航》雜誌世界各地贈閱處	2	
卷首語	苦入心，火氣清	鄭聖星 3
名僧錄	廣州大佛寺方丈耀智法師弘法續集	宏毅居士 6
袈裟塵緣	連載（三）	
	在美國萬佛城遊學體悟	鄭聖星 10
唐琬喜專欄	（一）愛、婚姻	唐琬喜 16
	（二）善待自己	唐琬喜 21
智慧窗	見習醫生	鄭聖星 25
平常心	懂得知足是擁有智慧	編輯室 30
中醫養生	淺談《黃帝內經》百病生于氣	編輯室 32
健康知識	（一）自然平衡養生法	編輯室 36
	（二）杭菊、胎菊、雪菊	編輯室 38
走進西藏	西藏習俗	編輯室 41
編後語		鄭聖星 43
功德芳名		44

## 《佛康心理導航》雜誌 世界各地贈閱處

佛歷二五五一年一月創刊  
(公元二零零七年一月)

美國世界佛教會《佛康心理導航》雜誌社  
International Buddhism Association Inc.

公元二零一三年九月一日第七期

創辦人：鄭聖星、唐琬喜

出版：美國世界佛教會《佛康心理導航》  
雜誌社

會址：69-06 198St. Fresh Meadows,  
NY 11365  
USA

電郵：mayfloweranna@yahoo.com

電話：(347) 420-6159

第二屆名譽會長：耀智法師

會長：鄭聖星(宏毅居士)

總編輯：鄭聖星

主編：唐琬喜

本會會計及顧問：趙軍

義工：雷麗文、徐柳

封底內頁攝影：徐益健

網頁設計：吳風龍  
(Feng Long Wu)

唐琬喜

《佛康心理導航》雜誌世界各地贈閱處  
美國：

紐約：少林寺 果林法師  
Tel: (718)539-0872  
132-11 41 AVE,  
Flushing, NY, 11355

青年佛教通訊中心 韋琪居士  
Tel: (212) 406-5109  
59 Chrystie Street, Suite B101,  
New York, NY10002

洛杉磯：法印寺 宏正法師  
Tel: (626)280-2442  
3027N.DelMar Ave.Rosemead,  
CA91770

加拿大：加拿大佛教會，湛山精捨  
達義法師  
Tel: (905) 881-3306  
7254 Bayview AVE,Thomhill,  
ON, L3T2R6

中國：廣州大佛古寺 耀智法師  
廣州市越秀區惠福東路惠新中  
街 21 號

河南開封 大相國寺 心廣法師  
河南開封自由路西段 36 號

廣東汕頭 慈林精舍 宏果法師  
汕頭市大學路鮑浦鎮鮑東村 47 棟後

澳門：無量壽功德林 戒晟法師  
Tel: (853)973-607  
澳門三巴仔街 13 號

香港：諦觀學社 立幻法師  
銅鑼灣電器道36號金殿大廈  
4/F B座

卷首語

# 苦入心，火氣清

◎ 鄭聖星

拳大心是生命中樞，  
无形心是智慧源泉；  
心包天罗量周沙界，  
普度众生同登彼岸。





苦，指味道。如五味入五臟，酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入腎。苦味的藥，通常有清熱燥濕、瀉火解毒之功，故而有苦入心，火氣清之說。

心，分為有形之心與無形之心。有形之心指人體的心臟，如拳頭般大小。它可分為左心室、左心房、右心室、右心房。正常的心臟，它的體、肺循環暢通無阻。病變的心臟，是指在靜脈血回流量的前提下，心臟的收縮和舒張力功能下降，引起心排血量減少，不能滿足機體代謝需要；同時伴有肺循環、體循環

的淤血，因此而導致泵衰竭、心律失常和猝死。

無形之心，指每個人的境界而言：聖者、智者、覺者心量之大，能容天地萬物；相反，愚鈍之人，心胸狹隘、不能容細小事物、自私自利、舉步不前。

善護我們肉體的心臟，讓它能收縮和舒張無障礙，可延續生命；善護我們人性的心境，讓它量大容萬物，福大濟世人。

何為修行？先觀自己的良心，是否行得正，坐得直。修行是修自己的本心，



觀自己的心性，破自己的執着，捨自己的貪欲，行菩提道而成就大業。

然而，娑婆世界的衆生，沉輪于五濁惡世，雖有佛光注照，常得甘露法雨，因宿業之故，常火氣熏天、利欲熏心。大者，就是戰爭；小者，就是鬥毆；不順心者，罵；不如意者，打，這一切緣故皆由心火而起。

「火燒功德林」就是說明心火熾盛的後果。中醫理論是：苦入心，火氣清。苦味的藥材可消除心火、調和陰陽、保護心臟，讓人心平氣和。「心性澄澈，位

登九品」，這是覺悟者的境界，心無雜念，象蓮花入污泥而不染，可證得無上正等正覺。

無論你是世俗之弟，還是修行之士，想獲得成功，都應先消消自身的火氣，不妨用「苦入心，火氣清」的方法來調理情緒和平衡身體。



## 名僧錄

# 廣州大佛寺方丈耀智法師 弘法續集

◎ 宏毅居士

### 中美佛教的橋梁 —— 耀智大和尚

耀智法師在中國佛教的弘揚中，是僧青年一代的佼佼者。他為信眾提供各種修行方便，如念佛堂、禪修中心等，大家有目共睹；他更是中美佛教的橋梁，他從來都不辭辛勞，遠涉重洋，為美國東、西岸的信眾講經說法。當我第一次在美國紐約佛恩寺見到他時，他的慈悲和對海外佛教的弘揚大志，讓我深深感動。耀智法師至今仍對海外的弘法事業盡心竭力，不愧為中美佛教的橋梁，荷擔如來家業的高僧。

### 大佛古寺禪修中心

認識廣州大佛寺方丈耀智法師的人們常說：“他好平易近人、敦厚善良、平靜溫

和”；而最令人敬佩的是，耀智法師在2012年始，發大善心，在大佛古寺內正式成立了禪修中心，並特別邀請智如法師在大佛古寺念佛堂教授“四念住”<sup>①</sup>諦觀禪法。

耀智法師創辦禪修中心的目的是通過“四念住”諦觀禪法對身體的行為和意念的標明及觀照，可讓人清醒地意識到世間的種種無奈、痛苦；並讓修行者可在正確的修行中減輕工作和生活的壓力，有效地調理身和心的健康狀態。



20: 40-21: 00 --- 開示

21: 00-21: 15 --- 小參



**特別提示**：除每月農曆初一、初八、十五、二十三為放香日（即暫停）。

（注：進場前需關閉手機！禪修期間 19: 30 後禪堂止靜，謝絕進場，禁止敲門。）

**禪修中心具體方法：**

禪堂裏經行和宴坐，生活中遍觀正知，證得如來實相。

**地址**：廣州市越秀區惠福東路惠新中街21號廣州大佛古寺禪修中心（即念佛堂）。

**參加方法**：寺內禪修報名處報名。

**費用**：全免。

**禪修時間：**

每晚 18: 30-19: 20---觀看南傳上座部禪修開示錄影

19: 20-19: 50 --- 經行

19: 50-20: 40 --- 宴坐

## 1、 經行

經行是在走出一條直綫的過程中通過對腳部的觀照達到修行的效果。漸次分為一步一觀、一步兩觀、一步三觀、一步五觀。初學者適合練習一步一觀。具體方法為邁出左腳時標明“左步”觀照左步，然後邁出右腳時標明“右步”觀照右步，這樣每邁出一步觀照一次。熟練後，可進行一步多觀。如一步兩觀是每行走一步標明（提起、踩下）兩觀。一步三觀，每行走一步標明（提起、推前、踩下）三觀。一步五觀每行走一步

標明（提起、升起、推前、踩下、觸到）五觀。

## 2、 宴坐

宴坐是安穩靜坐。安：心安；穩：坐的姿勢要正確；靜：禁語；坐：保持姿勢，忍耐。方法是觀自己的腹部起伏。一般采用自然呼吸法，吸氣腹部脹起，標明為“脹”，呼氣腹部癟下，標明為“癟”。呼吸宜保持正常，自然呼吸。切忌制造脹癟，否則容易出問題。

當雜念浮現時，不對抗，把雜念貼標籤進行觀照，讓其自然消失。

注解：① 四念住（梵文：smṛtyupasth ā na），亦稱四念處、四念處觀、身受心法，為上座部佛教的根本修行方法。亦稱內觀。指從“身”體、感“受”、“心”、“法”四個面向，建立持續及穩固的覺知，明了其身不淨、苦、無常及無我的本質，斷除所有的貪瞋痴煩惱，從所有的痛苦中解脫出來。

禪修中心聯系方式：

禪修中心新浪博客：

<http://blog.sina.com.cn/zencoder>

禪修中心新浪微博：

<http://weibo.com/u/2931025564>

當你有生活的壓力，在大佛寺內的禪修中心，你可以學習領悟空性且不再執着自我的修行方式，且能感受到清靜與快樂。





袈裟塵緣

連載（三）

# 在美国万佛城遊学体悟

◎ 鄭聖星

板声一响应声起，  
洗漱完毕奔殿里；  
香烟缭绕满堂香，  
梵音悦耳贯天地；  
晨拜普门消灾障，  
午参大悲济群生；  
暮听经典增智慧，  
睡前随笔养心性。



(接上期)當我放下電話時,發現辦公室的人仍拿着電話在監聽。我很驚訝,辦公室就兩個人,一位是朱志和居士,另一位是果明沙彌,他們都是從臺灣來的。

轉眼,星期六、日就到了。在北京中國佛學院時,星期六、日是最輕鬆的,而這裏的六、日整天都是誦經、持咒、拜願、打坐等。看似辛苦,可我一堅持下來後,又有一種輕鬆感。

這裏的日中一食,是對出家人而言。看似苛刻,但營養還是夠了。每位僧人面前都有黃油、面包、蔬菜、水果、米飯、糕點等,可以隨便吃。與中國寺廟

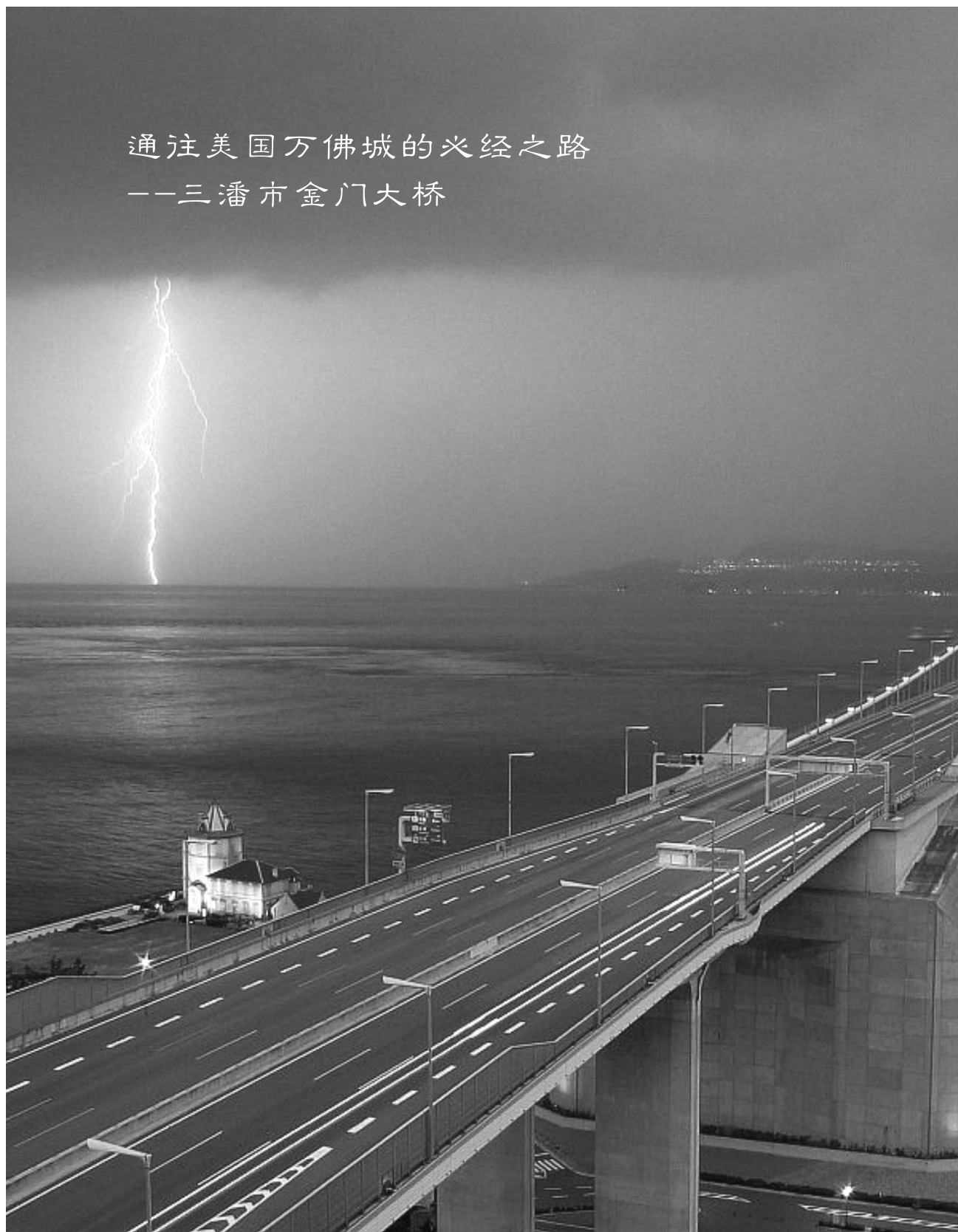
的叢林相同之處是,這裏的出家人吃飯也有三念五觀。

所謂“三心(念)不了水難消,五觀若明金也化”。三念是指,吃飯前合掌默念:一念願斷一切惡、二念願修一切善、三念願度一切衆生。五觀,指吃飯時觀想:1)計功多少,量彼來處。2)忖己德行,全缺應供。(就是想一想自己修行有什麼德行,我應施主的供養,夠不夠資格)。3)防心離過,貪等為宗。4)正事良藥,為療形枯。5)為成道也,應受此食。

與中國的叢林不同之處是,他們吃很多,吃很飽。其後果是,下午1點到2



通往美国万佛城的必经之路  
——三藩市金门大桥







點半拜大悲懺時，我發現很少人參加。我認為是飽食阻礙氣機之故。

我來這裏第十一天了，我戰勝了時差，沒缺席一次法會。辦公室的人對我說，我是第一個從中國大陸來萬佛城而沒有時差的人。我之所以有此毅力，我想為中國佛學院爭光。看看這裏的苦行究竟有多苦，結果我都能適應。晚上聽完《梵網經菩薩戒本》的開示後，親耳聽到一個重要消息：美國加州政府在十月份左右要派五位博士生來法大考查，看這裏是不是真正的大學，有多少老師和學生，其待遇如何？最重要的是有沒有欺騙學生，因法大申請了十七項注冊，如能通過，才能批下來稱為“法大”，如通不過，就取消申請。嚴格來說，這裏祇是一個寺廟，要等批下來後，才是一所大學。可我不明白，我留學的邀請書是法大寄給我的，每年八千美金的獎學金，也是由法大提供的。我百思不得其解，祇有等開學注冊才知道了。

## 北京廣濟寺妙因法師到 萬佛城

這天是我在這裏的第十四天，晚上同

大家一起在大殿聽宣化上人講的《楞嚴經》錄音帶。回到宿舍就見到剛從北京廣濟寺來的妙因法師，他也是來這裏求學的。可他一到這裏就知道了一些情況，他有點煩惱。因他才十九歲，很想讀大學，成就一番事業。

## 他鄉遇故知

在萬佛城這苦行之地，日不說話，閑不交談，整天祇顧修行的地方。我做夢都沒想到會見到從四川來的海山法師和宏願師兄，他們來這裏參觀和參加盂蘭盆法會。晚課後，我們一起在大殿聽宣化上人講的《妙法蓮華經》錄音帶，其中最精采的兩句是：看別人是佛，自己心裏就非常清靜，祇有起恭敬心才可以得大智慧、大無礙辯才。

## 首見宣化上人

這天是我來萬佛城的第十八天，大家與往常一樣上殿、過堂，但不同的是早上八點要恭請宣化上人開示。萬佛城的規矩是：宣化上人坐在臺上後，要請一位比丘、一位比丘尼和一男一女居士上

臺，每人要在臺上講五分鐘的佛法後才可以下來，然後才是宣化上人講。

下面坐滿了五百多人，包括各地慕名而來的法師和居士。萬萬沒想到，他們讓我作為比丘的代表上臺坐在上人身邊，四人中，由我第一個講。我簡單地講了我學佛的因緣及在西藏深山中誦持大悲咒的感悟。我們四人講完後，宣化上人又講了一個多小時，上人最後說：凡是來萬佛城學佛的人，都能成佛，而且，好壞我都把他當佛看。

## 宣化上人的第一堂課

### ——對詩

下午的大悲懺後，宣化上人在法大的講堂給我們上課。我們男女衆排着長長的隊伍，頂着炎熱的烈日，口中念着觀世音菩薩的名號，魚貫而入的進入萬佛城法堂，等待上人到來。上人來後，在講臺的黑板上寫了一個對聯的上句：“修行必先習太極煅煉身心”，要大家對下聯。我深感因緣殊勝，機不可失，便用心琢磨，遞上下聯，請上人指點：“念佛當需除雜念培植定力”。上人微笑着點頭說好，讓我通過了。上人又出了另一上

聯：“法輪常轉普度衆生登彼岸”，我又對下聯：“大道久住振救世人證菩提”。課堂上大家都勇躍參加，好學的氣氛很濃。這一天結束了，可上人的慈悲和微笑卻深深地印在我的腦海。

## 上人主持孟蘭盆法會

孟蘭盆法會，是供養僧人的大法會，一年一度，在美國非常盛行。居士們非常虔誠，除供養物品外，還會供養紅包給出家人，但萬佛城的紅包歸常住，出家人是不允許接受居士的供養，違者開除。這裏禁止出家人攀緣。下午三點，所有人都要參加宣化上人的開示。榮幸的是，宣化上人再一次讓我上臺坐在他的左邊，讓妙因法師坐在他的右邊，為大眾結法緣，我倍感法喜充滿。

## 開學前的暢游

### —— 三藩市

法會結束後的當天傍晚，在宣化上人的同意下，我和宏願師兄他們一起去到三藩市的極樂寺住了兩天，又見到了成都文殊院的仁定法師。第二天，我們一

起去參觀了三藩市最著名的金門大橋、魚人碼頭、金門公園等，讓我大開眼界、心曠神怡，設計金門大橋者的智慧真是不可思議，太完美了。

## 開學了

1993年9月2日，我開始在法大注冊。學英語有5個學分、拜大悲懺3個學分、早晚功課3個學分、聽楞嚴經1個學分、誦華嚴經1個學分、彌陀七1個學分、禪七3個學分、共17個學分，已超過美國政府規定的12個學分。

男衆就兩個學生，妙因和我。他注冊後就去了三藩市，因他接受不了這裏的生活方式。他一去就是六天。9月7日是開學日，我感到驚訝的是，就我一個學生和一位從臺灣來的居士，沒教材、沒黑板、沒教室，在圖書室上課，這堂英語課的老師是新加坡人，他是萬佛城的義工。9月8日的英文課，就祇有我一個人了。9月9日是開學的第三天，也什麼教材都沒有，獎學金也沒下文，辦公室的人也不給我任何解釋。在學業上，我開始有一種被欺騙的感覺。...

（下期待續）

唐琬喜專欄

# 愛、婚姻

◎ 唐琬喜

唯一的真正的持續的愛是能接受一切的，能接受一切失望，一切失敗，一切背叛。  
甚至能接受這樣一種悲哀的事實，最終、最深的欲望祇是簡單的相伴。

-- 《戀愛的終結》

有人一生都在追求愛，自認為真愛難求，需要“求”的，還是愛嗎？更有人向往能找到一位“靈魂伴侶”，這是許許多多男女追尋的一個夢。殊不知，我們每個人都有靈魂伴侶，我們吸引來到身邊的另一伴，其實是另一個自己的呈現。



## 愛與被愛

愛是在深夜，當你肚子餓的時候，在熟睡中的他，仍能高高興興地起床為你煮宵夜；當你吃着他為你煮的熱騰騰的宵夜，他就坐在你的身旁，笑笑的陪伴着你。這是純真的愛。

愛是當對方像個小孩，坐在路邊任性、鬧情緒時，你能站立于傾盆大雨之中，靜靜地陪伴着他，讓他的情緒有一個宣泄與平緩的過程。這是成熟的愛。

愛是當你有情緒時，你能懂得“閉門思過”，是思自己的過錯，而不是對方的。這是懂得如何自愛。



被愛，不是當你不高興時，對方能買一個名牌手袋給你，這充其量祇是一個生活的調劑品。

被愛，是當你不高興時，對方願意做到：“換位思想”，給予你理解與大度。

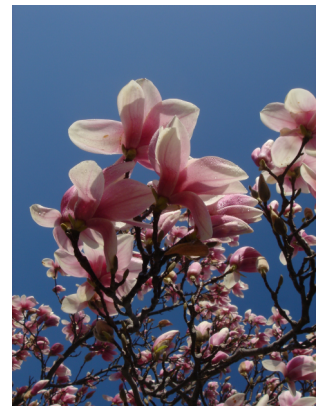
愛情不祇是在海邊浪漫散步，更是在風雨中攜手同行。愛情是在艱難的時候，雙方能互相依靠；在患難的時候，對方能與你同舟共濟；在危急的時刻，對方願意為你撲擋子彈；在富貴的時候，仍能把你當成他手中的寶。

當你認識到你的配偶比你所有的物質財富都更為重要時，你就懂得什麼是珍愛了。

愛是轟轟烈烈的愛恨交集，愛是磕磕碰碰中的修修補補；愛是一茶一飯、一蔬一菜；愛是日常生活中的點點滴滴；愛是疲憊世界裏的細水長流。

愛是一種強烈的喜歡，喜歡到想占有，這種感情是一種依戀感與歸屬感。這是人的一種自然本性。

這就是“愛”為什麼會帶人們走進婚姻，而婚姻又是什麼？





我以為祇要證明你是錯的，我就變對了，其實我真正渴望的是愛。

-- 《寬恕就是愛》

## 婚姻是什麼？

婚姻是莊嚴的。

婚姻是一種有着承載寄托的生活；是有人陪伴着你人生成長的過程。在這個成長的過程中，對方難免會傷害到你，這就是成長必須付出的代價。

婚姻不是女方旺不旺夫，不是嫌棄男方沒有足夠的金錢。

婚姻是當任何一方走進人生最低谷時，另一方都有責任與他（她）共同進退，不捨不棄、不怨不悔。

當少男見到少女，有一種怦然心動的感覺，那不叫愛情，叫青春。當你與你的老伴長相廝守了一生，那才叫相濡以沫的愛情。

當婚姻已磨合到互稱“老伴”時，便意味着婚姻生活已開始走到圓滿的境界。“老伴”，是個令人動容的字眼。這裏包含着承擔、包容、忠誠…。

也許他們會為去超市買什麼東西而爭、去散步時誰走得太快或太慢而爭…；但也會因為緊張自己的老伴，在上公交車時，緊張而匆忙的上車，就祇想為老伴占一個座位。

當剝下虛偽的外殼，剩下的是真實。多麼真實的老伴，既人性化又實在。當你轉身發現時，你對老伴的感恩之情像花朵盛開，燦然而生。

我為什麼要尋找他呢？我不就是他嗎？他的本質透過我而顯現。我尋找的祇是我自己。

-- 魯米

唐琬喜專欄

# 善待自己

© 唐琬喜



我們既不是拒絕過去的傷痛，也不是緊抓着它們不放。唯有如此，我們才能夠感謝自己曾經經歷過的一切，讓我們變得如此豐富且具有深度。

-- 《真愛的旅程》



小時候，穿一件新衣服是幸福；長大後，擁有一個屬於自己的房子是幸福；成熟後，發現幸福原來祇是一種心態，懂得寬恕就是幸福。

當你深受到傷害時，除非寬恕，你別無選擇，否則你永遠無法康復。人的痛苦，大部分不是被新傷所刺，而多是舊記憶的呈現。

## 善待自己

我們都是如此脆弱，需要相互的擁抱；我們都有小孩子的童真，需要彼此的寬容。

善待自己，不祇是穿漂亮的衣服、服用名貴的營養品；善待自己，更不是心情不好了，便找個心理專家，調整一下情緒。由于你付出了昂貴的心理諮詢費，便把令你開心的責任推給了心理專家；善對自己，是你要找回被你忽略了的最重要的部分 -- 靈性，即人的內在空間。你每天都會檢查自己的物質是否充分 -- 會去看冰箱裏的食物夠不夠？你何不檢查自己內在的空間 -- 對別人的寬容度夠不夠？也許你一直以為是對方不夠好，其實是自己不夠寬容而已。

## 你不勇敢，誰又會替你堅強？

在生活中，人要做到可剛、可柔、可強、可弱、可快、可慢。

面對疾病，溫柔地對待它，它也會溫柔地對待你，因為你允許了疾病與自己共存；不要抗拒它，如你抗拒，它將會持續。

當你患有疾病，你緊盯着疾病不放；你不勇敢，誰又會替你堅強？

其實，疾病是提醒你去看看自己是怎樣在過每一天的生活。你要學會觀察自己：

- 是每天開心樂觀地過日子，還是每天陰沉消極地過日子？
- 你有沒有妥善地照顧好自己的身和心？
- 你身體多餘的脂肪和贅肉集中在哪一個部位？消化道或呼吸系統好嗎？
- 經常頭痛嗎？
- 是不是吃食物很快？
- 睡眠質量好嗎？

...

身體哪裏不舒服，它是在告訴你：原來，你不够愛自己。

慈悲是從自己開始。要對自己溫柔，對自己有耐心。

-- 丹·米爾曼



智慧窗

# 見習醫生

◎ 鄭聖星

穿白大褂当见习医生，  
所学活用万变不离宗；  
八纲辩证细作善推敲，  
伤寒方剂腹诊要熟记；  
面对危者不可乱方寸，  
眼观狂人内心需平稳；  
大医精诚人命如千金，  
一方济之而纤毫勿失。

2013年3月5日，是廣州中醫藥大學的開學日，也是我們2010級中醫境外班第三學年下學期的開課日。這學期我們不祇是要在課堂上課，而有兩個半月的時間是在醫院見習。我要見習的第一所醫院是在二沙島分院的急診室。

## 省中醫二沙島分院

二沙島是一個美麗如畫的小島，而這所醫院是頗具有嶺南特色的園林式醫院。環境優美，秩序井然。這裏掛號很方便，有掛號櫃機自動掛號、櫃臺掛號及電話預約掛號等形式。

我和二位越南籍的同學一組在急診室見習，在代教老師的安排下，我們參加8:00鐘的交班會議，跟隨着醫生們去查病房；然後去急內診室看醫生如何為病患診斷病情、緊急處理等等，這一天，讓我最感動的一幕是抗“非典”英雄——葉欣。

## 抗“非典”英雄——葉欣

當天，正好是抗“非典”英雄的十周年紀念。2003年抗擊“非典”英雄葉欣護士長的雕像佇立于急診部，發熱門診的南側。遺像中，留給人們的是

永恆的微笑。她是抗擊“非典”的英雄模範，原廣東省中醫院急診科護士長，是該院護士長中最年輕的，她在抗擊“非典”的戰場上獻出了寶貴的生命，被評為100位為新中國成立以來感動中國人物之一。

同年，88歲的著名漫畫家廖冰兄感動于葉欣的英勇無畏，發動全社會成立“葉欣護士長基金”，獎勵在抗擊“非典”中作出貢獻的護士們，並親自為葉欣塑像手書“大醫精誠”。“大醫精誠”正是葉欣一生的寫照：“精于專業、誠于品德”。我作為一名見習醫生，能參加這樣的紀念活動，能親眼目睹病患們在她的塑像前獻花和鞠躬，且泪流滿面，這正是我在課堂所學的“大醫精誠，人命貴千金”的真實體現。捨命救人，這何嘗不是醫務工作者的崇高精神，我向她深深鞠躬，以表敬意。

## 省中醫芳村分院

廣東省中醫院芳村分院，又名廣州市慈善醫院。由廣州市民政局主辦，委托省中醫全面自主經營管理。此院建成于2002年，位于水秀花香的芳村中部，臨



近花地大道和芳村大道，緊靠道教名勝古迹黃大仙祠。慈善醫院的宗旨是“扶貧濟困，治病救人”。

### 扶貧濟困，治病救人

在芳村分院的急診室，我也要見習一周。我是省中醫第二臨床醫學院的美籍留學生，在美國時很多人都說：“中國的醫院是沒錢不給看病，死了也沒人管，

而美國的醫院是以救人為先”。我在芳村分院急診室所見到的并非國外傳言“見死不救”，相反，這裏的醫生對待病人，沒有膚色和種族歧視，而是全力搶救。

### 搶救尼日利亞的青年人

在芳村急診室見習的第二天下午，于主任叫我和他一起去看一位來自尼日利亞的黑人男青年。他躺在急診室的病床

上，呼吸困難。通過檢查，他有嚴重的心臟病、腎衰、肝功能等都有問題，不立即治療會有生命危險。于主任要我做臨時翻譯。我從這位黑人男子口中了解到：他在廣州工作，他生病了，可他沒足夠的錢治病，是他的同鄉，也是在這裏治好了病的人告訴他來這裏的，他錢包裏祇有一百多元人民幣。怎麼辦？醫生們討論後，讓我轉告病患：先治病，出院再付錢，並給他優惠。

第三天早晨，我和芳村分院的醫生們、師兄師姐們查完病房回到各自的崗位時，護士呼叫大家快去搶救這位黑人青年。我和于主任都去了。我親自看到于主任為他插管、護士為他用祛痰器吸痰、師兄們為他做心肺復蘇等。過了大約 10 多分鐘，病人總算有驚無險的度過了難關，恢復正常。

第四天，病人恢復了體力，主動要求出院。醫生給他開了七天的藥，要他按時服用，醫生並讓我轉告他：回家後，如有任何不舒服，請立刻來醫院就診，他開心的笑了。

病人回家了，可醫師和護士人員們的敬業精神讓我很欽佩。他們並沒有因為病人的經濟貧窮而放棄治療。護士長對我說：每年都有一些住院後不付錢就走

了的病人，醫院也沒難為他們，因為醫護工作的職責是救死扶傷。此時，我從內心深處感受到了中國醫、護工作者形象的高大和品德的高尚。

## 省中醫大德路總院

廣東省中醫院(廣州中醫藥大學第二附屬醫院、廣州中醫藥大學第二臨床醫學院)，始建于 1933 年，是中國近代史上最早的中醫院之一，被譽為“南粵杏林第一家”。這是最後一個半月的見習醫院，要依次去推拿科、針灸科、兒科、傳統療法、中藥房等。

在醫院見習，能學到比書本上更有價值的東西。每一位醫生，都有他善長的技能和密不可宣的法寶，但要用心去體會，用真誠去打動，你才能與醫師們心心相印，學到你想要學的知識。謙虛、勤奮、一絲不苟，這是開啟成功的鑰匙。

推拿科的馬友盟副主任，他結合書本和臨床的經驗研究出一套用點、切、按壓腹斜肌的方法來治療頸椎、胸椎、腰椎的疼痛；針灸科的李滋平主任倡導用針灸減肥，效果驚人；針灸科大科主任符文彬教授研究腹針療法，療效顯著；兒科袁美鳳主任用“三關測輕重，紅滯

定寒熱，淡滯定虛實”的方法為兒童解除病痛；傳統療法的方芳醫生用平衡火罐、蜂療、針刀、雷火灸等方法為病人治療疾病。看到他們淵博的學識和熟練的技巧，我真有“書到用時方恨少”的感慨。

見習醫生，雖祇是見習，但責任感由

然而生，要想成為一名合格的醫生，必需要打下理論與實踐相結合的堅實基礎。正所謂：“臺上一分鐘，臺下十年功”。通過見習，讓我深深體會到：“大醫精誠人命如千金，一方濟之而纖毫勿失”的重要性，它將成為我的座右銘。



華佗嘗百草，一日遇七十毒。

## 平常心

# 懂得 知足是擁有智慧

◎ 編輯室

我們想要成為的狀態，其實現在就已經是了，但我們自己看不到

一位美國人在海邊村莊的碼頭上漫步，看到一艘小船上有幾條大黃鰭鮪魚。美國人向漁夫讚美魚的質量，並問他花了多久時間捕到這些魚。

漁夫回答說：“祇一會兒的工夫。”

美國人接着問：“那為什麼不在海上待久一點兒，捕更多的魚呢？”

漁夫說：“這些魚已足夠家人食用。”

美國人又問：“那你其他時間都在做什麼？”

漁夫回答說：“我睡到很晚，釣釣魚，陪孩子玩兒，和老婆睡個午覺，每晚到村裏喝點兒酒，跟朋友彈彈吉他，每天都活得很充實。”



美國人嘲弄他說：“我是哈佛企管碩士，可以幫助你。你應該花更多時間捕魚，接着買艘大一點兒的船，然後再買幾艘船，最後擁有捕魚船隊。你不用賣魚給中間商，直接把魚賣給加工廠，到最後，擁有自己的罐頭工廠。然後你可以搬離這個沿海小村莊到墨西哥市、洛杉磯，在那裏擴張事業。”

漁夫問：“但是，先生，那要花多久的時間？”

美國人回答：“大約 15 到 20 年。”

漁夫問：“然後呢？先生。”

美國人笑着說：“接着就是最棒的了。如果時機好，你可以宣布股票上市，把公司股票賣給大眾，成為有錢人。”

漁夫說：“成為有錢人，然後呢？”

美國人說：“然後你就可以退休了。搬到一個小魚村，你可以睡到很晚，釣釣魚，跟老婆睡個午覺，每晚溜達到村裏喝點兒酒，跟朋友們玩玩吉他。”

漁夫說：“這不就是我現在在過的生活嗎？”

摘自《秘密副作用》李欣頻



# 浅谈《黄帝内经》

## ——百病生于气

◎ 編輯室

怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。

——《黃帝內經·素問·舉痛論》

問：人為什麼會生病？

答：是因為有病因。

問：何為病因？

答：病因即生病的原因，也就是破壞人體相對動態平衡而導致發生疾病的原因。《黃帝內經》所論述的病因有外感

時邪、情志過激、飲食失調、勞逸失度、起居無節。

問：人生病後，為何病情會發生變化？

答：這就是《黃帝內經》談到的病機。病機是疾病發生發展變化的規律。包括陰陽盛衰、正邪虛實、升降出入失調等。

## 百病生于氣：

**百病**，指多種疾病。謂多種疾病的發生，都是由于氣的失常所致。

**氣**，是臟腑經絡組織功能活動的體現，同時又是構成和維持人體生命活動的最基本物質。“氣”布散于全身，無處不有，無時不在，運行不息，不斷地推動和激發臟腑經絡組織器官的生理活動。氣的活動正常，就是人體生理；氣的活動失常，則為人體病理。

有關病因、病機的記載，主要見于《黃帝內經·素問·舉痛論》，其列舉了導致各種病變的“九氣”：“怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。”

### 一. 怒則氣上

大怒則使肝氣上逆，嚴重時可以引起嘔血和飧泄。在正常情況下，肝氣既不能受抑鬱，也不能升發太過。如果精神受到過度刺激，就會使肝的疏泄功能失常，出現升發太過的亢奮狀態而有肝氣上逆

的病理發生。可有胸脅脹滿、目赤、頭痛、脈弦等癥狀。另外，由于肝為藏血之臟，有貯藏和調節人身血液的功能，加上氣與血如影隨形，故肝氣上逆時，同時也會有血隨氣升的表現，這就是為什麼人在暴發憤怒時輕則會出現暫時性面部充血，有面紅耳赤的癥狀，而重者則會嘔血。

### 二. 喜則氣緩

《黃帝內經·陰陽應象大論》說：“在志為喜，喜傷心”，所以“喜則氣緩”的病機是針對心而言的。喜為心志，又何以能傷心呢？所謂喜為心志是言其正常生理，人體正常限度的喜的刺激能使人精神振奮，心情舒暢，氣機通達；但任何事情都有一定限度，如果引起喜的刺激過強或持續太久，便會耗散心之精氣，不但不能振奮精神，反而使人精神渙散，心氣弛緩，出現心悸、失眠，甚至會發生神志失常的病癥。例如：《範進中舉》<sup>①</sup>中，範進因中了秀才及舉人，就樂極而瘋，可見大喜過望的程度已導致心理不平衡狀態。

### 三. 悲則氣消

肺志為悲，過度悲哀會引起肺氣的消耗，使心系急<sup>②</sup>，肺葉張大，上焦之氣不得宣通，營衛之氣不得布散，滯于肺中，久而化熱，更耗肺氣。人人都哭過，可哭久了，神魂會散亂，氣亦會變短而接不上來，特別是抽泣聲，一斷一續的，就是“悲則氣消”。

### 四. 恐則氣下

恐，多因懼怕受到曾經遭受的或耳聞的可怕經歷而產生，以致“氣下”；恐是長期而過度的，多發自內心。

腎志為恐，恐懼過度時耗傷腎氣，使精氣下陷不能上升，表現出眩暈、二便失禁…，甚至出現茫然不知所措的表現。因為過分恐懼時，致使上焦之氣閉塞，而下焦脹滿，故氣下行。

### 五. 寒則氣收

收，即收斂、內縮之意。《黃帝內經·靈樞·刺節真邪》篇說：“寒則地凍水冰，

人氣在中，皮膚收，腠理閉，汗不出”。

在現實生活中，人們會覺得一寒冷，人就會抱緊自己的身體，手腳也會變冷，這就是氣收的緣故。

### 六. 炅則氣泄

“炅”即暑熱之邪。火、熱、暑邪有使氣散而耗的致病特點，暑熱大汗會傷津液，汗大泄，就會傷心氣，出現身體困乏無力、神疲倦怠、脈弱等癥。

### 七. 驚則氣亂

驚，是突然遭受意外的事件，情志刺激超越了機體的適應限度，故致“氣亂”；驚是突暴而短暫的，來自外界。

《黃帝內經·舉痛論》篇說：“驚則心無所依，神無所歸，慮無所定，故氣亂也”。在大驚之後，機體的功能出現暫時性失調狀態，會出現心悸心跳等癥狀，嚴重者會出現一時性的精神錯亂，這都是大驚之下氣機紊亂所致。

### 八. 勞則氣耗

“勞”有形勞、神勞、房勞。

形勞過度，是指肢體用力太過、運動量太大，致呼吸急促、神疲乏力，臟腑之氣過量消耗而不足。

神勞過度，是指思慮、盛怒、恐懼，暗耗心血，導致心神失常而出現心脈閉阻不通，除有心悸，還會表現有厥心痛，痛如以錐針刺其心。

房勞過度，即房事過度。若太過消耗體能，直接損傷內臟的精氣，容易損傷腎與肝。

## 九. 思則氣結

脾志為思，思傷脾，是指思慮太過引起中焦脾胃之氣鬱結。脾與胃同居中焦，脾主運化，其氣宜升，以升為順，胃與之為表裏，胃主受納腐熟，其氣宜降，以降為和。所以在思慮太過之時，致使中焦氣機升降失常，脾氣不能正常的升，胃氣也不能正常的降，結滯于中焦而不行，所以會出現脘腹脹悶、食欲不振、腹脹便溏等癥狀。“思則氣結”，這裏的“結”，指的是氣機鬱滯，運行不暢。

這九種氣機失調的形式統稱為九氣為病，氣機逆亂是百病產生的根原。

當人體正氣旺盛，氣血和平，臟腑功能協調，對外界各種刺激反應正常，此屬生理範圍；祇有當外界各種刺激過于強烈或持久，超過了機體生理和心理的適應調節限度，便會引起臟腑氣血功能紊亂，這時的情志活動便會成為內源性病因，導致疾病的發生。

看了這篇文章後，對你有何受益？道理人人都懂，誰都知道人要做到“心平氣和”方可健康快樂。

一開始我們執着、犯錯、受苦，是因為無知，後來雖然知道了，卻仍然不斷地掉進同一個陷阱，那就是因為我們的習慣。

—— 扎西拉姆·多多

參考文獻：《內經講義》王洪圖  
注解：①《範進中舉》是清代吳敬梓的長篇小說《儒林外史》中極為精彩的篇章之一。

② 心系急：心系，指心與其它臟器相連系的絡脈。急，拘急、牽引。

# 自然平衡養生法

◎ 編輯室

## 酸鹼平衡

從營養學的角度，酸性食物與鹼性食物合理的配搭才是健康的飲食習慣，以保持人體血液的酸鹼平衡。如何測量身體血液呈酸性或鹼性？“酸鹼度”是用來測量身體血液呈酸性或鹼性的記算尺度。尺度以0 - 14為測量度，7為中性、7以下為酸性、7以上為鹼性。

在自然健康的狀態，人的身體應呈弱鹼性，即人體血液酸鹼度(PH)是 7.35 - 7.4。當人體處於正常的弱鹼性時，機體免疫力強，生病機會自然少。而初生嬰兒的酸鹼度正是呈弱鹼性，是近乎完美的(PH)7.35 - 7.4。這就是為什麼初生嬰兒是那樣的純淨。

然而，人在生長的過程中，接觸了過多的酸性食物、藥物、化學飲料、空氣污染，將人體原本屬弱鹼性的體質，慢慢轉向偏酸性。

### 酸性體質常會感到：

- 記憶力減退。
- 稍做運動便感疲勞。
- 腰酸腿痛。
- 下腹突出。

### 酸性體質常會導致：

- 動脈硬化。
- 體重超標。



- 高血壓。
- 腎結石。
- 痛風。
- 糖尿病。
- 癌癥。

如何讓你的體質達到酸鹼平衡 -- 多吃鹼性蔬果。

### 食物酸鹼性分類表

#### 鹼性食物：

弱鹼性食物	甘藍菜、包心菜、油菜、馬鈴薯、洋蔥、豆腐、紅豆、蘋果、梨子。
中鹼性食物	菠菜、蕃茄、南瓜、大豆、海苔、紫菜、蘿卜幹、蛋白、香蕉、草莓、檸檬。
強鹼性食物	海帶、胡羅卜、黃瓜、茶葉、葡萄、葡萄酒。

#### 酸性食物：

強酸性食物	蛋黃、乳酪、甜點、白糖、金槍魚、比目魚。
中酸性食物	烟肉、火腿、豬肉、牛肉、鰻魚、面包、小麥。
弱酸性食物	白米、花生、巧克力、啤酒、章魚、通心粉。

#### 心理平衡

一旦你找到自己的平衡，你便擁有了內在的力量與平靜。人祇要心態平衡，祇吃青菜蘿卜也健康。

如何找到心理平衡之道？

知道自己的角度，接納別人的角度，允許所有角度的存在。

-- 《泰山捨得》

# 杭菊、胎菊、雪菊

◎ 編輯室

現代的都市人，工作忙碌、精神緊張、烟酒侵蝕，以及缺乏良好的飲食習慣；人們往往長時間面對電腦的輻射和光污染而令到眼睛處于長期的疲勞狀態。

你選擇了什麼樣的飲食習慣，就選擇了什麼樣的生活。

建議你常泡飲菊花。

愛菊、賞菊、飲菊是中國人的飲食文化。談到菊花，人們常常會說：常飲菊花茶，能清熱降火，…。可不同種類的菊花，有着不同的功效。

## 杭菊 —— 清肝瀉火。

杭菊是藥用菊花。

**性味歸經：**辛、甘、苦、微寒；歸肺、肝經。

**功效：**疏散風熱、平肝明目、清熱解表。

**臨床應用：**

- 1) 可用于風熱感冒初起、發熱頭痛。
- 2) 主要能清肝瀉火，兼能益陰明目，常用于治療肝經風熱或肝火上攻所致的目赤腫痛。可常配決明子、枸杞子同服。
- 3) 用于疔瘡腫毒，可常合金銀花、生甘草，善解疔毒。

## 胎菊 -- 養肝明目

胎菊，是杭白菊中最上品的一種。它的原產地并不在杭州，而是在浙江桐鄉。

杭白菊未開放的花蕾叫胎菊，在每年秋霜之前，摘取頭道菊花初蕾，是名符其實的胎菊王，其數量稀少，為白菊之珍品。

**性味：**微寒、味辛、甘、苦。

**功效：**養肝明目、清心補腎、健脾和胃、潤喉生津、調整血脂；且具有春暖去濕、夏暑解渴、秋日解燥、冬日清火之功效。

**注意事項：**

- 1) 胎菊性寒，孕婦慎用。
- 2) 體虛、胃寒者慎用。

## 雪菊 -- 降血壓、降血脂、降血糖

雪菊，據《新華本草綱要》文獻：具味甘、性平。有清熱解毒、化濕的功能。

**特點：**

- 1) **生長環境特殊：**野生昆侖雪菊生長在海拔 3000 米雪綫的部分地區，花期

短暫，每年八月，雪菊祇綻放一次。

- 2) **獨特的藥用價值：**昆侖雪菊含有對人體有益的 18 種氨基酸及 15 種微量元素，對高血壓、高血脂、高血糖、冠心病等具有很好的輔助療效；并有殺菌、消炎、減肥及調理失眠的作用。
- 3) **神奇的色香味：**既有陳年普洱的色澤及醇厚、又有野生菊花的芳香、及一種極為特殊的綿長甘甜。

**沖泡：**

雪菊較耐泡（約 10 泡），建議第一泡用 95 度開水沖洗雪菊後快速倒掉，從第二泡開始飲用，水溫約在 80 度即可。

**功效：**

- 降血壓、降血脂、降血糖，
- 潤腸通便之特性，
- 可用于用眼過度造成的視覺疲勞，
- 并對睡眠有安神之功效。

**注意事項：**

- 低血壓者及孕婦慎用，
- 用量太多會引起胃寒。

菊花，不僅有觀賞價值，且藥食兼優。品嚐一杯適宜的菊花，令你的心，感到平靜、身，感到舒雅。



胎菊

## 走進西藏

# 西藏人的習俗

◎ 編輯室



### 習俗一

在西藏，人們不能爬到佛塔上去照相，無論在任何場合，不能用食指指着佛像問這是哪尊佛，必須五指并攏成掌，掌心向上，用五指尖同時指向你所想問的佛像；也不能逆轉經筒和經輪，祇能順時針方向旋轉。

### 習俗二

獻哈達是藏族最普遍的一種禮節。獻哈達是對人表示純潔、誠心、忠誠的意思。

哈達是一種生絲織品，紡得稀鬆如網；也有優良的、用絲綢做料的哈達。哈達長短不一，長者一二丈，短者三五尺。自古以來，藏族認為白色象徵着純潔、吉利，所以哈達一般是白色的。當然也有五彩哈達，顏色為藍、白、黃、綠、紅。藍色表示藍天，白色是白雲，黃色象徵大地，綠色是江河水，紅色是空間護法神。五彩哈達是獻給菩薩和近親時做彩箭用的，是最隆重的禮物。佛教教義解釋五彩哈達是菩薩的服裝，所以五彩哈達祇在特定的時候用。

## 習俗三

在西藏一些地區，女孩子年滿 17 歲，即認為進入成年期。此時，父母要為女兒舉行“上頭”儀式。舉行儀式的時間一般在藏歷年初二那天。舉行儀式這天，父母為女兒準備好美麗的服裝和各種裝飾品，並邀請一位有化裝專長的婦女來替女兒梳頭打扮。

在牧區女孩子小時候梳兩條辮子，十三四歲梳三條辮子，十五六歲梳五六條辮子，到了 17 歲上頭時，就得梳幾十條辮子。這種裝扮，象徵已經成熟了。因此，舉行“上頭”儀式時，親朋好友會紛紛前來祝賀，並鄭重地告訴姑娘，從“上頭”這天以後就是大人了，在日常生活中要像個大人的樣子，無論做什麼事都要穩重些。





# 编后语

◎ 鄭聖星

僧俗同心助佛刊，  
人法不二去贪念；  
布施种福培慧根，  
法雨普润度世人；  
佛在心中善呵护，  
五浊恶世自澄明；  
法喜充满三千界，  
定中无碍见如来。



# 功德芳名

中國

廣州大佛寺耀智法師 ¥ 5,000

雷麗文合家 ¥ 300

八福田中，  
布施第一，  
法施、財施、無畏施，  
施者，功德無量、福壽延綿。








“If you want your dream to be,  
take your time, go slowly…”

你若想要實現你的夢想，掌握好你的時間，  
緩步而行，因為急躁疾行，會錯過細膩的上天的恩典。

[Brother Sun, Sister Moon]





微笑是一种慈悲，  
缄默是一种修养，  
宽容是一种智慧。